



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

REGRAS DE KUNG-DO EDUCATIVO

Artigo 1º

Definição

1. O Kung-Do Educativo é uma forma de competição em que todas as técnicas devem ser controladas. É proibido golpear com força excessiva, executar técnicas com intenção maliciosa e qualquer comportamento violento.
2. Os competidores podem utilizar técnicas legais, nomeadamente socos, joelhadas ao corpo e pernas, pontapés, projecções, imobilizações e finalizações (chaves e estrangulamentos).
3. As técnicas de finalização devem ser terminadas de forma gradual e segura.
4. O Árbitro reserva-se sempre o direito de parar um combate para proteger a integridade física de um competidor.
5. Considera-se que um competidor está na posição de chão quando o seu tronco, joelho(s) ou três pontos do seu corpo tocam o Tapete.
6. Posição de Combate: Posição de pé em que os competidores devem colocar-se em guarda, distantes três (3) metros entre si.
7. A competição no Kung-Do tem como fim principal testar a evolução técnica, mental e espiritual dos seus praticantes e promover a amizade, paz e harmonia entre todos os participantes.

Artigo 2º

Níveis Máximos de Contacto

1. Combate em pé: Contacto ligeiro.
2. Golpes executados imediatamente a seguir a uma projecção ou queda:
 - a) Golpes à cabeça: Toque ligeiro;
 - b) Golpes ao tronco: Contacto ligeiro.
 - i) *Toque ligeiro, significa que não há penetração do golpe ou movimento do alvo.*
 - ii) *Contacto ligeiro, significa que há uma penetração ligeira do golpe ou um movimento ligeiro do alvo.*

Artigo 3º

Classes dos Atletas

Os atletas de Kung-Do Educativo são agrupados numa classe aberta, mas devem possuir a graduação mínima de Faixa Amarela ou equivalente.

Artigo 4º

Escalões Etários

1. Os escalões etários dos atletas de Kung-Do Educativo são os seguintes:
 - a) Infantis: Atletas entre dez (10) e onze (11) anos de idade;
 - b) Juvenis: Atletas entre doze (12) e treze (13) anos de idade;
 - c) Cadetes: Atletas entre quatorze (14) e quinze (15) anos de idade;



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

- d) Juniores: Atletas entre dezasseis (16) e dezassete (17) anos de idade;
 - e) Jovens Sub-20: Atletas entre dezoito (18) e dezanove (19) anos de idade;
 - f) Seniores: Atletas entre dezoito (18) e quarenta (40) anos de idade.
2. O escalão etário será determinado pela idade do atleta no primeiro dia da competição.
3. É obrigatório a apresentação ao delegado oficial dum documento de identificação legal e a Licença de Praticante.

Artigo 5º **Categorias de Peso**

1. Masculinos:
- a) Infantis: ≤30 Kg, ≤33 Kg, ≤36 Kg, ≤40 Kg, ≤44 Kg, ≤48 Kg; ≤52 Kg e >52 Kg;
 - b) Juvenis: ≤36 Kg, ≤40 Kg, ≤44 Kg, ≤48, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg e >60 Kg;
 - c) Cadetes: ≤44 Kg, ≤48 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg; 75 Kg e >75 Kg;
 - d) Juniores, Jovens Sub-20 e Seniores: ≤53 Kg, ≤57 Kg, ≤61 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg, ≤75 Kg, ≤80 Kg, ≤86 Kg, ≤92 Kg; ≤99 Kg e >99 Kg;
2. Femininos:
- a) Infantis: ≤30 Kg, ≤33 Kg, ≤36 Kg, ≤40 Kg, ≤44 Kg, ≤48 Kg; ≤52 Kg e >52 Kg;
 - b) Juvenis: ≤36 Kg, ≤40 Kg, ≤44 Kg, ≤48, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg e >60 Kg;
 - c) Cadetes: ≤40 Kg, ≤44 Kg, ≤48 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg e >70 Kg;
 - d) Juniores, Jovens Sub-20 e Seniores: ≤48 Kg, ≤52 Kg, ≤56 Kg, ≤60 Kg, ≤65 Kg, ≤70 Kg, ≤75 Kg, ≤80 Kg e >80 Kg.

Artigo 6º **Pesagens**

1. A pesagem oficial dos atletas deve ser conduzida por um delegado oficial do mesmo género.
2. Os treinadores dos atletas poderão assistir à pesagem.
3. A pesagem oficial de atletas deverá ser efectuada no máximo de vinte e quatro (24) horas e no mínimo de três (3) horas antes do início da competição.
4. Antes da pesagem os atletas deverão apresentar ao delegado oficial o documento de identificação legal e a Licença de Praticante.
5. Os atletas Seniores devem estar dentro do limite de peso de uma categoria em que estão inscritos. Não há tolerância. Não é permitido aos atletas menores de dezoito (18) anos de idade remover as suas roupas íntimas (masculinos: cuecas; femininos: cuecas e sutiãs). Para compensar estes atletas terão uma tolerância de 100 gramas adicionais.
6. Na pesagem oficial, os atletas Seniores terão direito a duas (2) horas para cumprir o peso. Se um atleta precisar de perder peso para "fazer o peso", o máximo que poderá perder dentro de duas (2) horas após a primeira pesagem oficial, será:
- a) 1 Kg para as categorias até 61 Kg, inclusive;
 - b) 1,5 Kg para as categorias entre 65 e 70 Kg, inclusive;
 - c) 2 Kg para as categorias entre 75 e 99 Kg, inclusive.
7. A FPKD proíbe a prática de desidratação ou restrição calórica excessiva, utilização de diuréticos, eméticos, vômitos auto-induzidos e laxantes. Os atletas menores de dezoito (18)



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

anos são ainda proibidos do uso de saunas (seca /vapor) ou de fatos impermeáveis.

8. Os atletas que tenham excesso de peso serão desqualificados.

Artigo 7º **Duração dos Combates**

1. Infantis:

- Um (1) round de um (1) minuto e trinta (30) segundos.

2. Juvenis:

- Dois (2) rounds de um (1) minuto e trinta (30) segundos cada.

3. Cadetes e Júniores:

- Dois (2) rounds de dois (2) minutos cada.

4. Jovens Sub-20 e Seniores:

- Dois (2) rounds de três (3) minutos cada.

5. O intervalo entre rounds deverá ser de sessenta (60) segundos.

6. Em caso de Empate, nas competições em que seja necessário encontrar-se um vencedor, realiza-se um (1) prolongamento de dois (2) minutos para os Jovens Sub-20 e Seniores, e de um (1) minuto para os restantes escalões etários. Se o prolongamento terminar também com um Empate, o Árbitro e os Juizes decidem o vencedor.

i) Nas competições no formato de torneio, os competidores devem ter um tempo mínimo de quinze (15) minutos de descanso entre os combates.

ii) Num torneio de um dia um competidor poderá ter no máximo cinco (5) combates.

Artigo 8º **Técnicas Permitidas**

São permitidas as seguintes técnicas:

a) Socos e pontapés à cabeça, corpo e pernas, quando ambos os competidores estão em pé;

b) Joelhadas ao corpo e pernas, quando ambos os competidores estão em pé;

c) Projecções;

d) Imobilizações e finalizações;

e) Socos com toque ligeiro à cabeça ou socos com contacto ligeiro ao corpo, executados imediatamente a seguir a uma projecção ou queda. O competidor deve aplicar os golpes (máximo 3) a partir da posição de pé com os “joelhos fletidos” ou da posição de “joelho na barriga”, para que esses golpes sejam pontuáveis.

Artigo 9º **Técnicas Proibidas e Faltas**

1. São consideradas Faltas as seguintes acções ou técnicas:

- Descontrolo emocional;

- Golpear com força excessiva;

- Golpear o oponente quando este está no chão, excepto conforme descrito na alínea e) do Artigo 8º;

- Golpear a partir do chão contra o oponente que está em pé (os competidores podem defender-se e aplicar técnicas de grappling);



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

- Cabeçadas;
- Morder;
- Cuspir o protector dental;
- Ataques ao baixo-ventre ou aos genitais;
- Slamming (as projecções não são consideradas slamming, excepto se o Árbitro determinar que houve intenção de lesionar o oponente. Esta proibição tem como fim principal impedir que se faça Slamming para escapar da guarda ou de várias finalizações e para evitar lesões graves);
- Back splashing da posição de pé;
- Pontapés de machado, pontapés de gancho e pontapés rotativos de gancho com o calcanhar à cabeça (é permitido aplicar estes pontapés com a sola do pé);
- Aplicar técnicas de finalização de forma violenta ou excessiva (o competidor deve dar tempo ao oponente para desistir);
- Queda-tesoura, excepto quando uma mão é colocada em primeiro lugar no Tapete;
- Chave à cervical/chave à coluna vertebral (neck cranks, twistors, etc). É legal aplicar uma certa pressão na coluna durante a aplicação dum estrangulamento (ex: Guilhotina, Mata-Leão...);
- Chave de calcanhar;
- Chave de joelho com torção (é permitida a chave de joelho recta);
- Meter os dedos nos olhos, boca ou outros orifícios do corpo;
- Pressionar a cabeça do oponente com o cotovelo na vertical;
- Pressionar os olhos do oponente com o cotovelo;
- Esticar os dedos da mão em direcção aos olhos ou rosto do oponente;
- Puxar os cabelos;
- Beliscar, puxar ou torcer a pele;
- Agarrar, puxar ou torcer as orelhas;
- Agarrar o equipamento ou a T-shirt/Rashguard do oponente (é permitido agarrar as calças);
- Agarrar menos de três (3) dedos das mãos ou pés;
- Golpear a garganta ou agarrar a traqueia com as mãos;
- Tapar com a mão a boca e/ou o nariz do oponente;
- Todos os “pontapés de queda”;
- Golpear a nuca;
- Golpear a coluna vertebral;
- Golpear com o "martelo da mão" (é permitido golpear apenas com a parte almofadada da luva);
- Golpear com o cotovelo;
- Golpear com o Joelho à cabeça;
- Golpear com a “mão aberta”, excepto golpes em forma de empurrão ao tronco do oponente;
- Golpear com o antebraço;
- Golpear os joelhos, excepto a parte posterior do joelho (flexão natural);
- Pisar a cabeça ou o tronco do oponente quando este está no chão;
- Suplex;
- Spiking (projecção em pé em que um competidor controla o corpo do oponente colocando-o com a cabeça para baixo e em seguida atira-o de cabeça ou pescoço contra o Tapete);



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

- Atirar o oponente contra o joelho;
- Atirar, projectar ou empurrar o oponente para fora da Área de Competição;
- Utilizar substâncias escorregadias no corpo, uniforme ou equipamento;
- Atacar o oponente durante a interrupção do combate;
- Atacar o oponente quando este está sob protecção do Árbitro;
- Atacar o oponente após o sinal do fim do round;
- Desrespeitar as instruções do Árbitro;
- Simular uma Lesão;
- Passividade;
- Fora dos Limites;
- Interferência dos Treinadores;
- Falar durante o combate;
- Utilizar uma linguagem abusiva ou outros comportamentos anti-desportivos.

2. Outras proibições:

- Finalizações (apenas nos Infantis);
- Socos à cabeça (apenas nos Infantis);
- Pontapés à cabeça, excepto pontapés circulares (apenas nos Infantis);
- Golpear o oponente após projecção ou queda (apenas nos Infantis);
- Agarrar apenas a cabeça ou o pescoço para projectar (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Guilhotina sem o braço do oponente no interior (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Estrangulamento Norte/Sul sem o braço do oponente no interior (apenas nos Infantis, Juvenis);
- Chave que pressione as costelas ou os rins dentro da guarda fechada (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Compressão com as pernas ao pescoço sem o braço do oponente no interior (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Joelhadas (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Estrangulamento de Ezequiel (apenas nos Infantis e Juvenis);
- Finalizações abaixo da cintura (Infantis e Juvenis);
- Chave de Joelho (apenas nos Infantis, Juvenis e Cadetes);
- Socos rotativos à cabeça (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Pontapés lineares às pernas (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Chave de pulso (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Chave de bíceps (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Chave de pé com torção (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Chave de panturrilha (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Queda-tesoura (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Saltar para a guarda com o oponente em pé, incluindo todos os ataques iniciados com salto de guarda, tais como, mas não se limitando, a chave voadora de braços e o triângulo voador (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores);
- Passagens de Guarda que coloquem em risco a coluna vertebral (apenas nos Infantis, Juvenis, Cadetes e Juniores).

3. Todas as Faltas são mencionadas nas Fichas de Pontuação e a dedução de pontos deverá ser efectuada no round em que ocorreram as Faltas.



IKDF
INTERNATIONAL KUNG-DO FEDERATION

Artigo 10º

Avisos

1. Em caso duma Falta, o Árbitro deverá interromper o combate, analisar a condição do competidor ofendido e emitir um Aviso.
2. Por repetidas faltas menores, falta grave ou uma falta intencional, o Árbitro deverá emitir uma dedução de um (1) ou dois (2) pontos para o competidor ofensor em conjunto com o Aviso.

Artigo 11º

Desqualificação

1. No caso de falta intencional grave ou repetida, o Árbitro poderá desqualificar o competidor ofensor.
2. Se um competidor receber três (3) Avisos num combate será desqualificado, excepto Avisos por saídas da Área de Combate.
3. Se um competidor não puder continuar o combate devido a uma lesão causada por uma técnica não autorizada ou falta intencional, o competidor ofensor será desqualificado.
4. Técnicas ou actos que dão desqualificação imediata:
 - Knockout (KO);
 - Spiking;
 - Back Splashing da posição de pé;
 - Slamming acima do nível do joelho do competidor que executa o batimento;
 - Outras técnicas ou actos que o Árbitro considere como ofensa grave às regras ou ao código ético e moral do Kung-Do.

Artigo 12º

Remissão

Em tudo o omissa nas presentes regras aplica-se, com as devidas adaptações, as Regras de Competição de Kung-Do.